

修心

做内心强大的自己

意粗，性躁，一事无成；心平，气和，千祥骈集。

弘一法师



心平何劳持戒，行直何用参禅；
菩提只向心觅，何劳向外求玄！

心如工画师，能画诸世间；
五蕴悉丛生，一切唯心造。

每天学点
佛学智慧

墨墨/编著

修心

做内心强大的自己



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

修心：做内心强大的自己 / 墨墨编著. —北京：北京理工大学出版社，
2012.3 (2012.4 重印)

ISBN 978-7-5640-5485-4

I. ①修… II. ①墨… III. ①个人-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 280676 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 210 千字

版 次 / 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 4 月第 2 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言



忧则天地皆窄，怨则到处为仇；

哀则自己束缚，怒则大敌当头。

佛祖有云：苦海无边，回头是岸。而所谓六度者，六种渡过苦海，到达彼岸的方法也。这六种方法可以自度，也可以度他，能度一切众生，从生死苦海度过，度到涅槃究竟的彼岸。简言之，六度就是六种修行的方法，分别是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。

布施，有财施、法施和无畏施三种，通过三种布施的修行，可以施与众生利乐，对治悭吝、贪爱，远离烦恼。

持戒，包括持出家、在家、大乘、小乘一切戒法和善法，通过行为的修行，内化于心，从而根除贪、嗔、痴三毒，使心生清净光明。

忍辱，即忍受一切骂辱、击打，以及外界一切寒、热、饥渴等苦，以大慈大悲心消除嗔恚，无怨、无嗔、无恨，不生烦恼。

精进，精励身心，积极进取，保持大无畏的进取精神，可以对治懈怠、放逸，提高个人的自信心。

禅定，亦名静虑、三昧、三摩地，简言之，就是稳定的思维 and 心神，可以定止散乱，调伏眼、耳等诸根，从而领会寂静的妙境。

般若，即智慧，却非普通智慧，而是通达诸法体性本空的智慧，若能得到般若智慧，便可真正断除烦恼，证得真性，从而看破愚痴无明。

六度并不是独立的个体，也就是说它们之间有联系。从修行的历程来

讲，六度应该是循序渐进的六个阶段。要做后一个阶段，必须能做到前一个阶段。

不能布施，无法施舍，便无法放下心中的贪念，这样就不能持戒。若无法持戒，不能控制自己的行为，又如何忍辱呢？自然后面的精进、禅定和般若，也就无法进行了。所以，六度应该是一体的，不可分割。若要身心圆满，得到真正的清静，就要循序渐进地修行六度。

佛法是心灵修炼的方法，善能根除心灵的烦恼，但本书并不是真正的佛经，而且以本书的篇幅，不足以尽述六度奥义，所以本书没有强求全面，而是以阐述六度的要点为主，同时对生活中常见的问题进行了有针对性地解说，这样做是为了让读者能够保持一种轻松的心情去领略佛的智慧与魅力。

本书希望通过对六度的解说，让读者更加清楚地了解佛法的奥义，从而帮助人们去掉贪、嗔、痴、慢等不良的心理状态，破迷开悟，发掘自己心灵中的智慧。

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴。

众罪毕了三业净，其心不动念真实。

学会放下吧，放下心中的执念，从现在开始，远离贪嗔痴，勤修戒定慧，只要你能心存真诚、清静、平等、慈悲，放下是非人我，成就正等正觉。

目录

第一章

布施：学会舍得，只在一念慈祥

- ◎ 即使没有财富，你也可以布施 2
- ◎ 帮助别人，就如同帮助自己 5
- ◎ 布施不是为了炫耀，炫耀必生烦恼 7
- ◎ 多做布施多结缘，人缘好了做事不难 9
- ◎ 不可只取不予，取之于人要回报于人 12
- ◎ 生命的意义不是得到，而是付出 14
- ◎ 世间没有什么东西比爱心更珍贵 17
- ◎ 你的爱心是鲜花，何妨让它开遍天涯 20
- ◎ 给予才能真正快乐，奉献让人满足 23
- ◎ 真正的布施需有平等之心 25
- ◎ 只有放下悭贪，才能获得真正的解脱 28
- ◎ 布施你的善之真心，成就心灵的宁静 31
- ◎ 布施与否是你的事情，别随便劝别人 33
- ◎ 慈悲喜舍，清净无染，救护一切众生 36
- ◎ 量力而行，尽力而为，利益一切众生 38

第二章

持戒：作福莫如惜福，悔过莫如寡过

- ◎ 降伏自己，战胜自己，掌握自己 42
- ◎ 不妄语，不逛语，管住自己的嘴 45
- ◎ 莫炫己智，不论人非，去除我执 48



◎ 用心听听别人说什么，不要指责别人	50
◎ 扫除内心的尘埃，还自己一颗清净心	53
◎ 若不想让鲜花凋谢，就要常去料理它	56
◎ 欲望无边，凡事有度，适可而止吧	58
◎ 勿小看贪心，哪怕是一文钱的过错	61
◎ 没有歧途不可回头，无错不可改正	64
◎ 生气就是用别人的过错惩罚自己	67
◎ 错误不是天生的，更别推给他人	69
◎ 若不能釜底抽薪，又如何彻底清凉	72
◎ 饭非一人可吃尽，事非一人能做完	74
◎ 人生最可怜的是嫉妒，不要有嫉妒之心	77
◎ 克制骄傲与躁动的心念，保持谦虚的态度	80

第三章 忍辱：若能一切随他去，便是世间自在人

◎ 与其说是别人让你痛苦，不如说你的修养不够	84
◎ 不看众生的过错，哪怕众生侮辱了你	86
◎ 在顺境中修行，永远都不能成佛	89
◎ 不必大惊小怪，人生路上处处有坎坷	92
◎ 改变不了大环境，可以先改变自己	94
◎ 与其抱怨连天，不如多一分投入	97
◎ 人生的好与坏，还要看你的心态	99
◎ 不原谅众生，最终将是苦了你自己	102
◎ 欲为诸佛龙象，先做众生马牛	104
◎ 感谢批评你的人，因为他帮助你除尘	107
◎ 不理睬谩骂，谩骂就伤害不到你	110
◎ 摔跤莫怪路不平，自心才是本来因	112
◎ 宽容面对他人，不要让伤害变成永恒	115
◎ 平静对待别人的毁誉，做自己该做的	117
◎ 想做生命的主角，就要接受命运的折磨	120

第四章 精进：纤尘不染，解开地网天罗

- ◎ 悟道不可不精进，人生不可不努力 124
- ◎ 路靠自己走，不要总想让别人背着你 127
- ◎ 求人不如求己，要学会自救 130
- ◎ 人生必有阻碍，不可无大无畏精神 132
- ◎ 他人指点是阶梯，登高而上靠自己 135
- ◎ 生命只在呼吸间，不要浪费了时间 137
- ◎ 人生就是不断学习，不断超越 140
- ◎ 即便天上掉馅饼，也要自己动手去捡 143
- ◎ 若有想法便无须等待，赶快去做 145
- ◎ 光说不练假把式，要有行动才行 148
- ◎ 不但要全心全意，更要精益求精 150
- ◎ 无大小之分，任何事都需全力以赴 153
- ◎ 尘世如火宅，世人要时常保持警醒 155
- ◎ 人生无止境，生命不息，奋斗不止 158
- ◎ 勤奋造就卓越，懒惰贪玩会毁了你 161
- ◎ 只要再坚持一下，你就成功了 164

第五章 禅定：行到水穷处，坐看云起时

- ◎ 一念动入地狱，一念动到天堂 168
- ◎ 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤 170
- ◎ 腰缠万贯未必快乐，一贫如洗未必烦恼 173
- ◎ 遇事若镇定从容，纷乱终当就绪 175
- ◎ 任尔东西南北风，我自岿然不动 178
- ◎ 人生要禁得住诱惑 181
- ◎ 不求尽如人意，但求无愧我心 184



◎ 谁说你一无所有？你看这满屋的月色	186
◎ 欲速则不达，寄语诸君缓缓行	189
◎ 做自己该做的，剩下便一切随缘	191
◎ 随缘不是得过且过，而是尽人事听天命	194
◎ 意气和平，常在丽日光风之内	197
◎ 你要不停地前进，但目标不要移动	200
◎ 专注很重要，人不能同时踏入两条河流	202

第六章

般若：一花一世界，一叶一如来

◎ 拥有爱但不要执著，因为分离是必然的	206
◎ 你什么时候放下，什么时候就没有烦恼	209
◎ 在适当的时候糊涂一些，别太聪明	212
◎ 幸福不必去远方寻找，它就在你脚下	214
◎ 别让欲望成为生活中的包袱	217
◎ 珍惜现在拥有的，就是最好的结果	219
◎ 品味人生，懂得如何看待人生	222
◎ 用惭愧心看自己，用感恩心看世界	225
◎ 宽容待人，给自己留几分余地	228
◎ 缘来是福，缘去也是福	230
◎ 快乐并不来自于名誉、爱情和金钱	233
◎ 不要为过去悲伤，不要为明天烦恼	235
◎ 踏实地做事，别做表面文章	238
◎ 不要一味地追求结果，要学会体验过程之美	241
◎ 辩解真理时，要知道如何坚定真理	244
◎ 不要跟别人比，要和自己比	246



第

一

章

布施：

学会舍得，只在一念慈祥

佛家修行有“六度”之说，要按照顺序来修学。这第一个度就是布施，第一个要修的也是布施；你不能布施，第二个度持戒你是做不到的；持戒做不到，忍辱一定做不到；不能忍，就不可能精进；不能精进，就不能禅定；不能禅定，便不能得般若。

去掉贪瞋痴慢，是在第一个阶段，布施就是放下，就是舍弃，布施什么？最重要的是要把贪瞋痴慢给布施掉，你后面持戒、忍辱、精进、禅定、般若就水到渠成了。

即使没有财富，你也可以布施

生活中的人们谈到布施，就想到捐款、捐物等募捐活动，以为自己没有多少财物，就不可以布施，其实这是错误的观念。

以财物的多寡论成就功德的大小，这是俗世的观念，而非佛祖的本义。我们不能以财物的多寡论功德的大小，如果不能免俗，那就离了佛祖超脱的本义，布施也就失去了意义。布施是一种向善的精神和真诚的信念。只要你拥有这样的精神和善心，是不论布施的财物多寡的。有心才是最重要的。

在《贤愚经》里有则故事，说的是王舍城旁，有位极其穷苦的老太太，名叫南陀。在佛诞的时候，南陀很想供奉一盏灯火，可是她没有多少钱财，只好买了一点儿灯油。南陀就带着那盏小灯，到佛寺里点燃灯火诚心参拜。说来也奇怪，那天晚上城中无故刮了一阵强风，将所有供奉佛祖的灯火都熄灭了，唯有南陀的那盏小灯火依然在那里燃烧，大放光明。

故事虽然传奇，但也可看出其中的道理：重要的并不在于财物的多寡，而是在于你的心是不是真诚。

若你没有真诚的心做布施，即便有百万家财，又有何用？而若

你有诚心做布施，不要说钱多钱少，就算是没有钱，你也能很好地做布施。

所以，千万不要以为，布施非有财物不可。事实上，除了钱财、物品之外，我们还有很多其他的东西算得上是极好的布施，如教导别人一点儿知识，对他人表现自己的一份热情，这都是布施。

有个穷困潦倒的年轻人跑到佛祖面前哭诉：“佛祖啊佛祖，我无论做什么事都不能成功，这是为什么呢？”

佛祖告诉他：“这是因为你没有学会布施，不懂得奉献的道理啊。”

这个年轻人听了佛祖的话，很惊疑：“可是，我是一个穷光蛋，本来就一无所有，还讲什么奉献，说什么布施呢？这岂不是很荒谬吗？”

佛祖摇了摇头，笑着说：“并不是这样的。即使没有钱，也可以给予别人七样东西：第一，眼施；第二，言施；第三，心施；第四，颜施；第五，身施；第六，座施；第七，房施。”

佛祖向年轻人一一解释了七种布施，微笑着对他说：“凡人有此七种布施，好运便会如影随形。”这个年轻人了解七种布施之后，依言而行，人生自此改变，最后成就了一番事业。

有人或许觉得这个故事玄虚，不能当真，可实际上佛祖所说的七种布施确实是人生中极为重要的交际法则。

第一种眼施。其实就是教导我们要用柔和、善意的眼神去看别人。眼睛是心灵之窗，当你用善意的眼神看别人，对方能感受到善意；而当你恶狠狠地瞪别人，对方自然不会对你有好眼色。有时候，一个恶意的眼神甚至能够撩拨起他人的怨恨，若对方是个脾气不好的人，说不定因此就恨上你了。所以，这个善意的眼神是很重要的布施。

第二种言施。什么是言施？简单地说，要好言好语，避免恶言恶语。当别人没有信心时，说鼓励的话为对方加油；当别人遇到悲伤的事情时，说安慰的话安抚对方的心灵；在平时与人交往时，常

说赞美的话。这些都是话语的布施。语言就好像是开山的斧头，一句好话能打动别人的心，让对方对你产生好感，而一句恶语则能伤害他人的心，使对方对你生出怨恨。所谓：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”说好话是结缘，说恶语是造孽。同样是说话，对别人讲话柔和一点、客气一点，效果就大不一样。你说自己比较穷，没有钱去布施，那就学会说好话吧。赞美别人，用话语鼓励别人、安慰别人，这就是极好的布施。

第三种心施。心施指的是善心的布施，起心动念对别人心怀善意，这也是一种布施。事实上，这种布施是所有布施的基础。没有善心善念，也就不会有布施了。生活中有人要出手帮助别人，对方说：“你有这个心，我就很感激了。”这个心就是助人的善念善心，只要你有这样的善心去待人，就是一种布施。

第四种颜施。颜施则是指保持和颜悦色，给别人一个好脸色。这样做不仅可以让你与人相处的人如沐春风，使双方的关系更融洽，还有利于你的健康。若你不会笑，总是一张“苦瓜脸”，或是一张不苟言笑的“阎王脸”，长久以往，不但心理上会失去健康，而且生理上也会产生变化。总是绷着脸，脸部的肌肉就会变得僵硬，面部血液循环也不好，自然皮肤也会没有光泽。所以，你应该对人保持和颜悦色，经常笑一笑。

以上四种布施可以说没有什么耗费，每个人都能做到，可以经常做。另外，还有三种布施：身施、座施和房施，则可以量力而行。身施就是以行动帮助人，比如帮人干活、办事，给别人跑跑腿。不要回报，诚心实意地为别人做一些你力所能及的事情，结个善缘，这就是身施。座施就是把自己的座位提供给别人，这也是力所能及的事情，若有所不便也不必强求。至于房施，就是提供房子给别人住，这个似乎在现在看来不容易，也不用勉强。

总而言之，布施是不论财物多少的，财物布施只是布施的一方面，生活中可以用来布施的东西有很多，每个人都可以做布施，即使你身无长物、不名一文，只要你有一颗善良的心。

帮助别人，就如同帮助自己

有位单身女子搬了家，某日晚上突然停电了，她准备点燃蜡烛，这时忽听见有人敲门。她将门微微打开一看，门外站着隔壁家的小孩子，只见他紧张地问：“阿姨，你家有蜡烛吗？”

女子听了，心想：“天哪，刚来就借东西，以后岂不是没完没了了？”

想到以后可能遇到的麻烦，女子便冷冰冰地回答：“没有！”

小孩听了这话，脸上不仅没有失望之情，反而笑了，还带着一丝得意：“我就知道你家没有！妈妈怕你害怕，让我给你送蜡烛来了。”

这名女子没有想到，原来需要帮助的其实是自己。只因她失去了一颗助人的心。

人生需要有助人之心，才会给你带来快乐。常言道：“助人为快乐之本。”帮助别人就是一种布施，快乐就是布施给你带来的福报。

能帮助别人，说明你的能力不凡，这自然是一件值得高兴的事情，同时，也是一件快乐的事情。若你能实实在在地帮助他人，你会发现每一件好事都会给自己带来好心情。

俗话说：“与人方便，自己方便。”有位双目失明的老人在晚上出行时总是打着灯笼赶路，路人见了觉得很奇怪：“你已经双目失明，灯笼对你而言毫无用处，为什么还打灯笼呢？不怕浪费灯油吗？”

老人对路人解释：“因为在黑暗中行走，别人往往看不见我，我就很容易被撞到，而我提着灯笼走路，灯光虽然不能帮助我看清前面的路，却能让别人看见我，这样，别人就不会撞到我了。”

用灯光为别人照亮了漆黑的路，为他人带来了方便，同时，也给自己带来了安全，帮助别人就如同帮助自己一样。在前进的路途上，搬开别人脚下的绊脚石，有时恰恰是在为自己铺路。

无论人生辉煌还是落魄，无论身处高潮还是低谷，都要有助人的善心，要想着那些还处在危难困境中的人，伸出援助之手，尽力搀扶他们一把。帮助别人，有时就是帮助自己。帮助别人，结个善缘，也许以后，别人也能帮助你。

须知，谁都可能成为弱者，如果人世间没有关爱，谁能担保自己不会吞咽那遭遇冷漠的苦果呢？

古时有个人冒犯了贵族，被送入斗兽场，与饿极了的狮子搏斗。狮子刚一出牢笼，就猛地扑向这个人。眼看他就要死在凶猛野兽的攻击之下，就在这时，狮子停止了进攻，反而围着这个人打起转来。

原来这只狮子三年前在森林里曾经得到一个人的救助，而他就是狮子面前的这个犯人。因为他从斗兽场活了下来，国王赦免了他的罪。

这个故事告诉我们，救助他人，有时就是救助自己。与其说狮子救了囚徒的性命，还不如说是囚徒救了自己。佛家讲求因果法则，种下善因，收获善果。帮助别人、关爱别人，自然也能获得别人的帮助与关爱。即便我们无法帮助别人，也要常怀助人的慈善之心。

有个人赶着一匹马和一头驮着行李的驴去远行，路上驴觉得背上的东西太沉重了，十分辛苦，就希望得到马的帮助，让它分担一点。然而，马没有理会驴的请求，它不想吃亏。结果，驴半道上就累死了。

没办法，主人只好把所有的行李都架在马背上。马这才意识到，当初如果自己帮了驴就是在帮自己，害同伴就等于害自己——马感到自己也快要累死了。

在现实生活中，何尝不是如此！若你有能力给别人提供帮助，请不要吝啬伸出你的援手，不要认为给别人提供力所能及的帮助会使自己吃亏，等到你也需要别人帮忙时，你才会发现，其实，帮别

人就等于帮自己。

正所谓：“送人玫瑰，手留余香。”在帮助别人的过程中，我们也许会得到更多，比如别人的感谢和由衷的笑脸，还有自己的好心情和对生活的深刻理解，这都是你的收获。

在生活中，每个人的内心都有获得他人帮助的渴望，当你将一份无私的关怀送到他人的面前，将会给对方带来幸福感的同时，也会让你自己体验到最大的快乐和成就感。

有句话说得好：“爱是一盏灯，照亮别人，也温暖自己。”所以，在生活中，要常怀助人之心。帮助别人，不但可以让你获得快乐，而且有时候帮助别人，就如同帮助自己。

布施不是为了炫耀，炫耀必生烦恼

达摩祖师东来，广州刺史得知此事，急忙禀报金陵，梁武帝萧衍立即派使臣把达摩接到京都，为他接风洗尘，热情招待。

梁武帝是个信佛的皇帝。他见到达摩祖师，便说起自己的崇佛之举：“朕即位以来，造寺写经，度僧不可胜纪。请问大师，这样会有怎样的功德呢？”

达摩祖师摇摇头说：“并没有什么功德。”

梁武帝惊疑道：“怎么会没有功德呢？大师，你会不会弄错了？”

达摩祖师答道：“陛下这些只是人天小果，有漏之因，如影随形，虽有非实。所以，不能算功德的。”

梁武帝连忙问道：“那么，怎样才能算真功德？”

达摩祖师解释道：“净智妙圆，体自空寂，如是功德，不以世求。”

梁武帝信佛不可谓不虔诚，大造佛寺，派人写经，自己专门写

了许多文章弘扬佛教，还允许很多人出家为僧，如此种种，可谓大福报。

也因为如此，达摩祖师才知道梁武帝是位虔诚的佛教徒，所以才会专程去见梁武帝，希望借机会宣扬佛的真义。然而，谁知梁武帝为自己所做的佛事沾沾自喜，向达摩祖师炫耀自己的种种胜举，这实在是对名利的一种深厚而又微细的执著。

人们做了善事，总免不了自我得意，这本来是常见的心理，然而在佛的眼中，这种自鸣得意的炫耀心，正是无明烦恼的根苗。

有个人送了朋友一条名牌的牛仔裤，从此每逢见到对方穿用，必然指出那是他送的衣物。不见对方穿着时，又会问：“我送给你那条牛仔裤呢，还合穿吗？”

有一次，朋友穿了牛仔裤，又被这个人说起。这位朋友实在忍受不了，便闷声不响地把牛仔裤脱下去，递给他：“宁可出这种丑，好过为你做免费宣传。”

故事里的人的做法其实和梁武帝的所作所为有相似之处，他们都有一颗炫耀之心。这样的人往往喜欢把做过的好事时刻挂在嘴边，即便是微不足道的小事，也不忘为自己的功劳添油加醋一番。

我们可以想象，这样一个人哪怕是顺手帮了朋友一个小忙，也一天到晚挂在嘴边，总提点受惠者要记得他曾受的惠，这样给别人带来的观感必定不能太好。

相反，那些做好事、施恩不图报、不计较个人得失的人，因其胸襟与潇洒，往往会受到他人的尊敬与欢迎。

当别人有困难时，主动地伸出援助之手，会使对方倍感温暖。但是，千万不要以一种高高在上的态度帮助别人，更不要以帮助别人为炫耀的资本，否则只会让人感到不舒服。同时，这样也会给你自己的心里种下烦恼的种子。

这颗烦恼的种子是什么？等你炫耀多了，就会发现似乎大家都不怎么领你的情。这时，你心中的那颗种子也就发芽了，变为怨念——你开始烦恼了、开始迷惑了，怎么回事？我帮助别人，别人